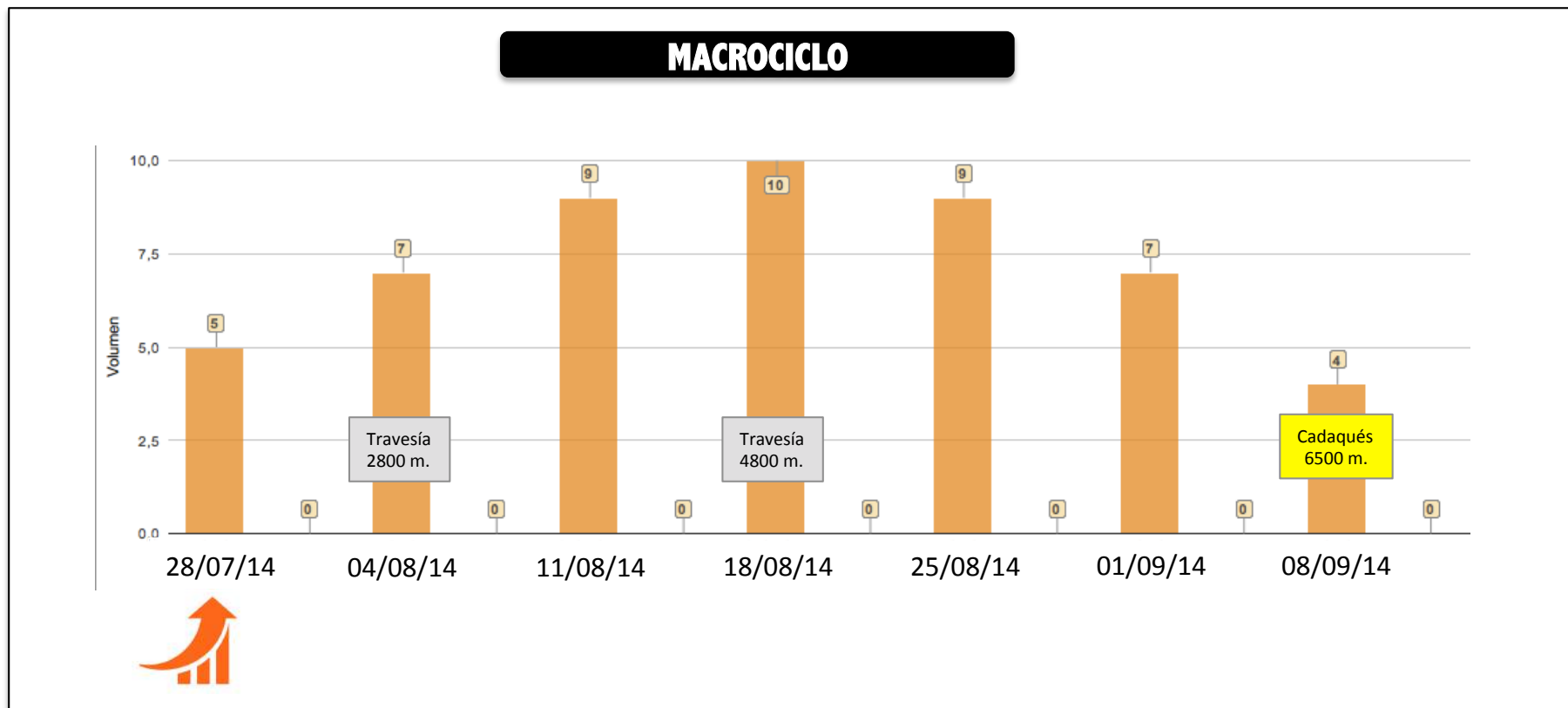


PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS



ZONAS DE ENTRENAMIENTO

NADADORA	100 m.	
	Tiempo (seg)	Tiempo (el km)
XXXXXXXXXX	71	1:11'

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO – SEGÚN TEST DE 100 MTS

		50	100	200	400	500	800	1000		
A6	100%	0:36	1:11	2:22	4:44	5:55	9:28	11:50	A6	
A5	95%	0:37	1:15	2:29	4:59	6:14	9:58	12:27	A5	
A4	90%	0:39	1:19	2:38	5:16	6:34	10:31	13:9	A4	
	85%	0:42	1:24	2:47	5:34	6:58	7:54	13:55		
A3	80%	0:44	1:29	2:57	5:55	7:24	11:50	14:47	A3	
	75%	0:47	1:35	3:9	6:19	7:53	12:37	15:47		
A2	70%	0:51	1:41	3:23	6:46	8:27	13:31	16:54	A2	
	65%	0:55	1:49	3:38	7:17	9:6	14:34	18:12		
A1	60%	0:59	1:58	3:57	7:53	6:48	15:47	19:43	A1	

ESTIMACIÓN DE MARCAS EN COMPETICIÓN

NOTA: 9

MARCA EN 750 MTS.: **00:11:25** MARCA EN 1500 MTS.: **00:25:16**
 MARCA EN 1800 MTS.: **00:30:31** MARCA EN 3800 MTS.: **01:08:34**

PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

MICROCICLO

Lunes 15- Dic- 14

Natación Entrenamiento Agua Series1

Crol+Espalda
1 x 200 m. A2 2'00" 04'

Apnea
4 x 25 m. A3 1'44" 26" ⌚ 30" 1' 01'

Crol con palas
10 x 100 m. A3 1'35" 01'35" ⌚ 15" 1' 02'

Crol
2 x 400 m. A3 1'40" 06'40" ⌚ 30"

Crol+Braza
1 x 200 m. A2 2'00" 04'

Total: **2300 m**
 Ritmo: 1'42" A3
 Tiempo: 00:38:54

Natación Técnica (1)

Martes 16- Dic- 14

Natación Entrenamiento Agua Series1

Crol+Braza
1 x 300 m. A2 2'01" 06'03"

Apnea
8 x 25 m. A3 1'44" 26" ⌚ 30"

Crol
3 x 400 m. A3 1'41" 06'44" ⌚ 30"

Crol+Espalda
1 x 200 m. A2 2'01" 04'02"

Total: **1900 m**
 Ritmo: 1'47" A2
 Tiempo: 00:33:45

Natación Técnica (1)

Miércoles 17- Dic- 14

Natación Entrenamiento Agua Series1

Crol
1 x 200 m. A2 2'00" 04'

Braza
4 x 50 m. A3 1'36" 48" ⌚ 15"

Espalda
4 x 50 m. A3 1'42" 51" ⌚ 15"

Crol con palas
10 x 50 m. A3 1'26" 43" ⌚ 30"

Crol con aletas
5 x 200 m. A5 1'18" 02'36" ⌚ 40"

Crol+Espalda
1 x 200 m. A2 2'01" 04'02"

Total: **2300 m**
 Ritmo: 1'31" A3
 Tiempo: 00:34:48

Natación Técnica (2)

Jueves 18- Dic- 14

Trabajo de fuerza

Hipopresivos

Viernes 19- Dic- 14

Natación Entrenamiento Agua Series1

Crol
1 x 200 m. A2 2'00" 04'

Crol+Mariposa
6 x 50 m. A3 1'30" 45" ⌚ 20"

Estilos
5 x 100 m. A3 1'30" 01'30" ⌚ 20"

Crol con palas
6 x 25 m. A5 1'20" 20" ⌚ 30"

Crol con aletas
4 x 200 m. A4 1'22" 02'44" ⌚ 40"

Crol+Espalda
1 x 200 m. A2 2'00" 04'

Total: **2150 m**
 Ritmo: 1'32" A3
 Tiempo: 00:32:56

Sábado 20- Dic- 14

Descanso

Domingo 21- Dic- 14

Descanso

ENTRENAMIENTO FUERZA

TRABAJO COMPENSATORIO

